

بہ نام پروردگار یکتا



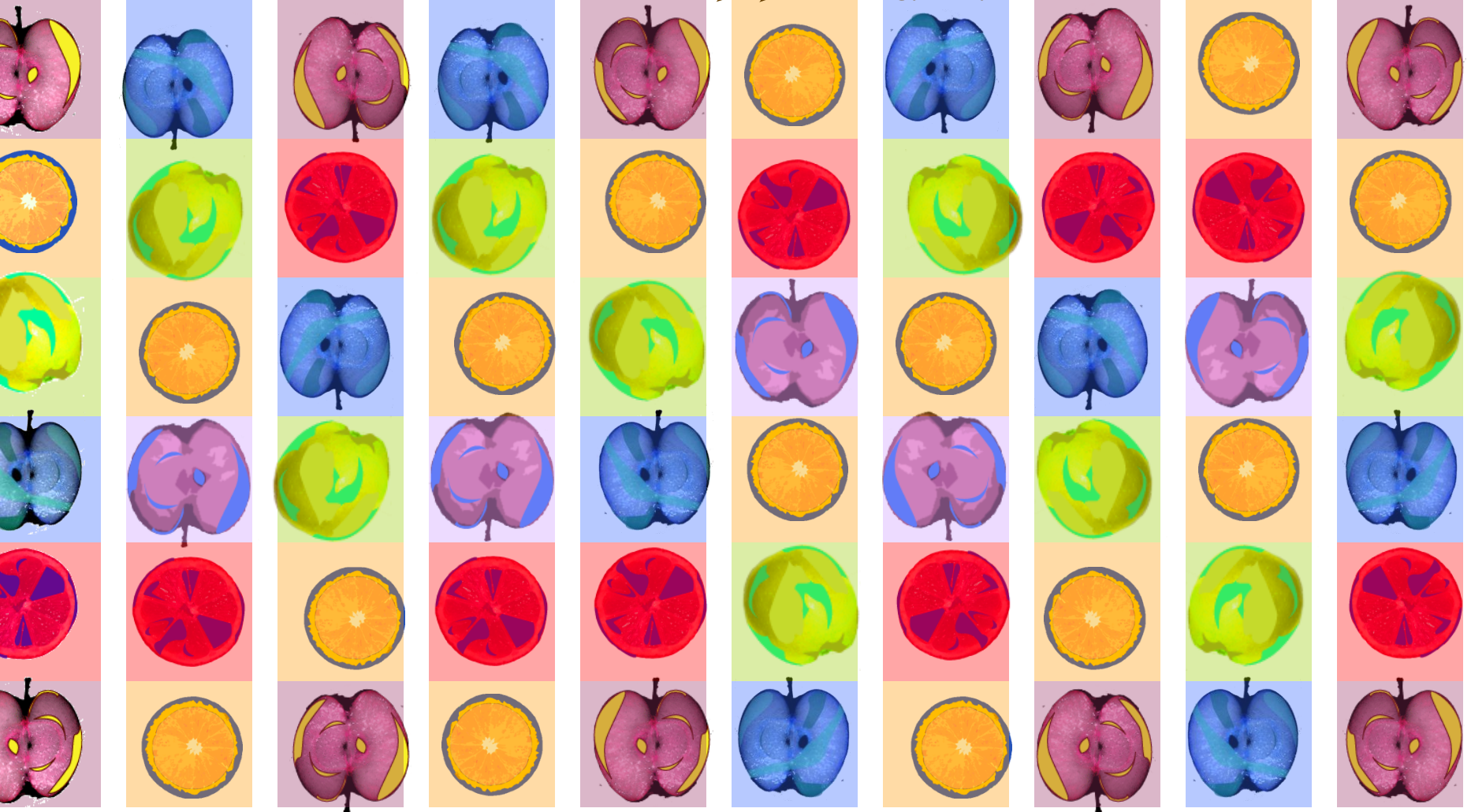
چاقی و مضرات آن



ارائه دهنده : فرزانه برک

کارشناس مسئول تغذیه

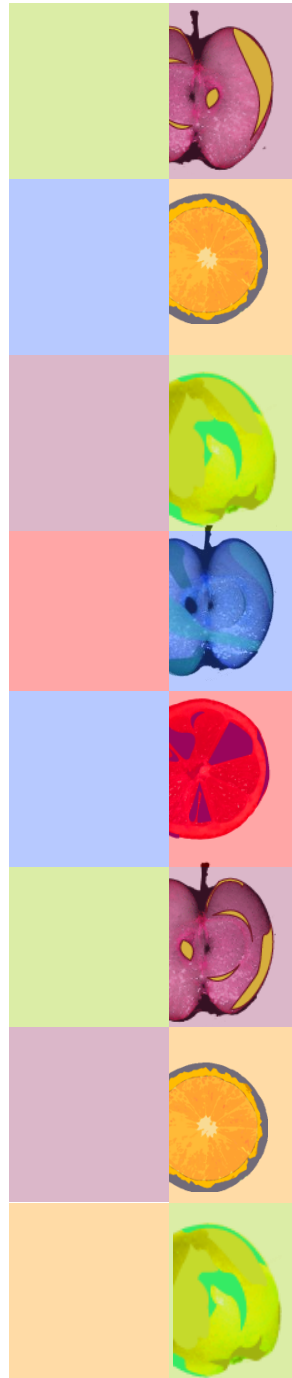
شبکه بهداشت و درمان تاکستان



چاقی چیست؟

چاقی بیماری مزمنی است که بر اثر تجمع چربی در بدن بوجود می آید.

- میزان طبیعی چربی بدن در زنان بین ۲۵ تا ۳۰ درصد و در مردان بین ۱۸ تا ۲۲ درصد می باشد.
- عدم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی



بعضی از حقایق تلخ در قزوین

👉 میانگین انرژی دریافتی ۲۴۰۵ کیلوکالری است در حالیکه :

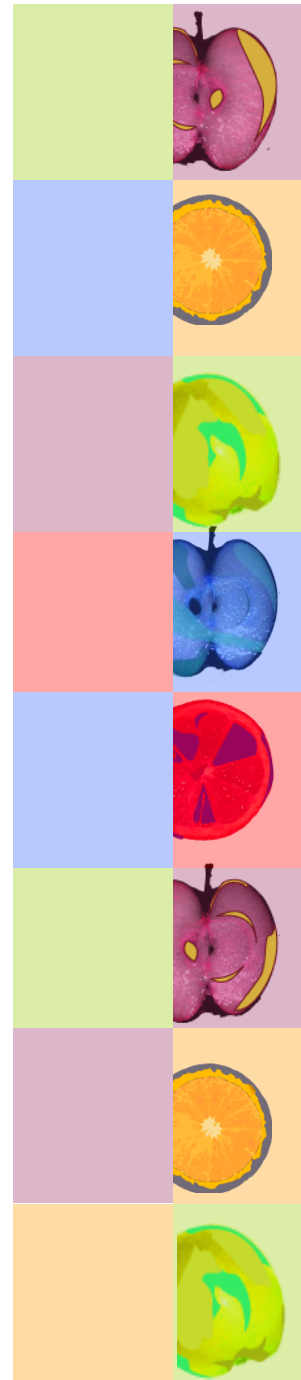
میانگین دریافت در قزوین ۲۶۱۳ کیلوکالری است

۴۰ درصد انرژی دریافتی از شکر و روغن

👉 میانگین نیاز کلسیم دریافتی ۱۰۴۱ میلی گرم است

در حالیکه :

میانگین دریافت در قزوین ۶۱۴ میلی گرم است



👉 میانگین نیاز ریبوفلاوین دریافتی ۱/۱۴ میلی گرم است در
حالیکه :

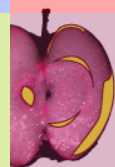
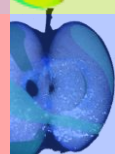
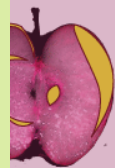
میانگین دریافت ۱/۰۱ میلی گرم است

👉 میانگین نیاز آهن دریافتی ۲۰ میلی گرم در حالی که :

میانگین دریافت ۱۵ میلی گرم است

👉 میانگین مصرف میوه و سبزی بیشتر از ۵ واحد در روز است
در حالی که :

۷۶ درصد مردم قهوه و چای کمتر از ۵ واحد میوه و سبزی استفاده
می کنند.

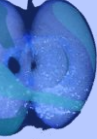


❖ ۴۰٪ مردان و ۵۷٪ زنان در استان دارای اضافه وزن و چاقی هستند.

❖ تنها ۱۴ درصد مردم قزوین ماهی را به میزان مطلوب یعنی دو بار در هفته مصرف می کنند.

❖ قزوین جزء سه استان نخست کشور در ابتلا به دیابت است.

❖ بین دیابت و چاقی شکمی ارتباط مستقیم وجود دارد.



عوامل ایجاد کننده چاقی



عوامل ژنتیکی ☹️

افتلالات خوردن ☹️

هیپوتیروئیدسم ☹️

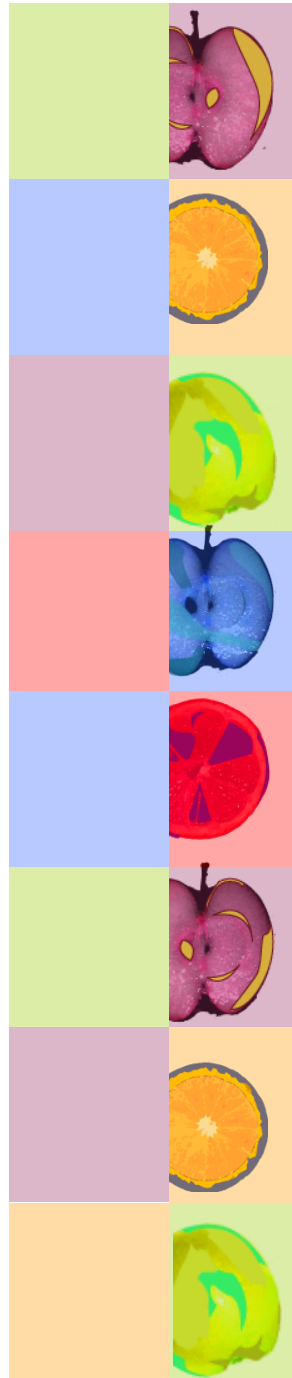
داروها ☹️

تنبلی ☹️

استرس ☹️

خواب ناکافی ☹️

ترک سیگار ☹️

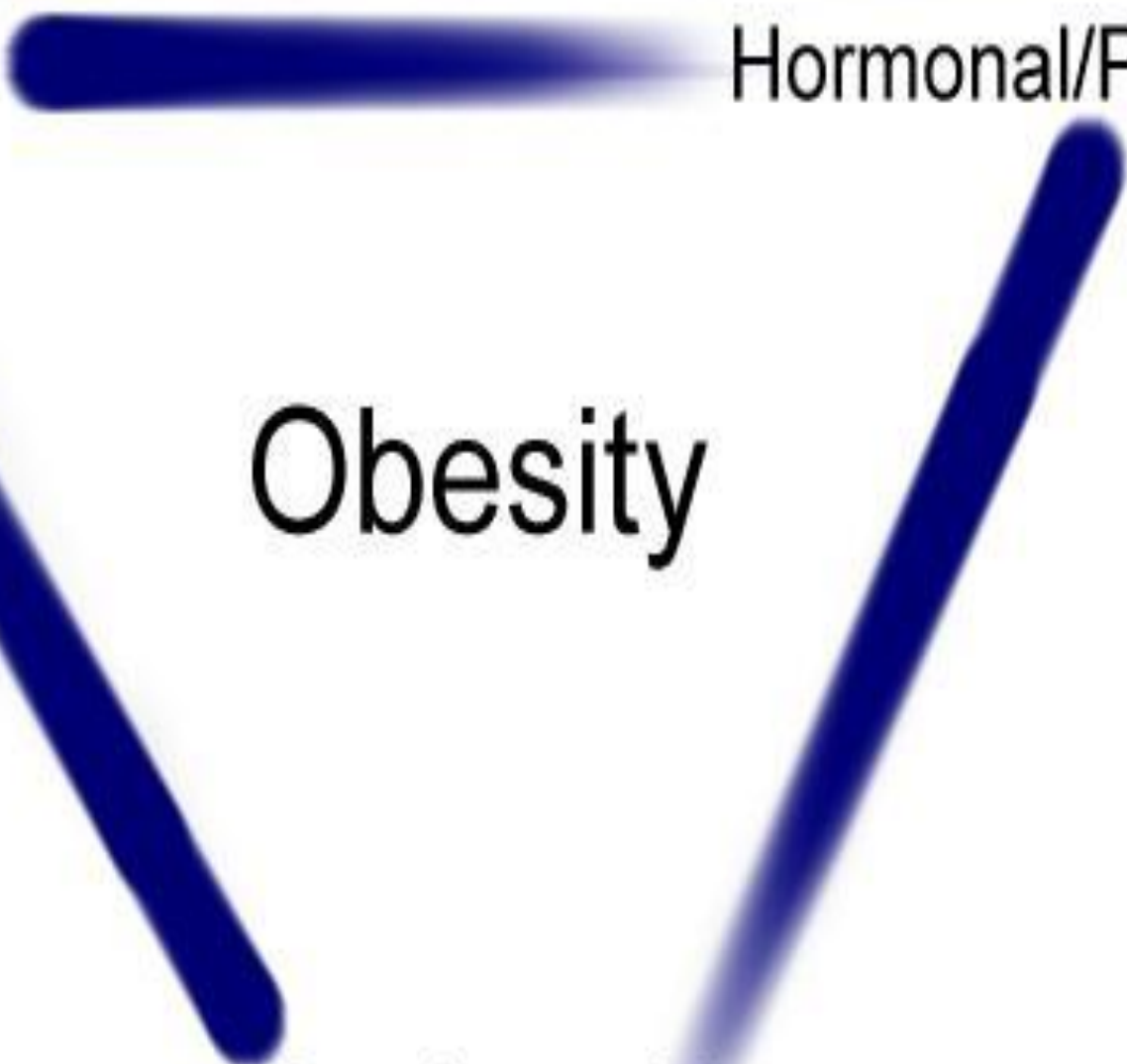


Genetics

Hormonal/Physiologic

Obesity

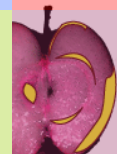
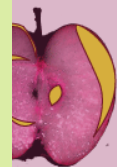
Psychosocial



افزایش وزن ممکن است **ثانوی** به بیماری‌هایی مانند ضایعه‌های هیپوتالاموس، کوشینگ و کم‌کاری تیروئید باشد و یا پس از مصرف برخی داروها مانند فنوتیازین‌ها، داروهای ضدافسردگی، ضد صرع و استروئیدها ایجاد شود.

در نوع **اولیه**، پاقی به دو نوع **هیپرپلاستیک** و **هیپر تروفیک** تقسیم می‌شود. نوع هیپرپلاستیک از ابتدای زندگی وجود دارد، پاقی همیشگی است، توزیع چربی محیطی و مرکزی و افزایش تعداد و اندازه یافته‌ها وجود دارد.

نوع **هیپر تروفیک** بیشتر در بزرگسالان دیده می‌شود، پاقی مرکزی است و فقط افزایش اندازه یافته‌ها دیده می‌شود.



عوامل خطر غير قابل تغيير

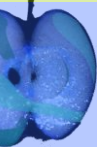
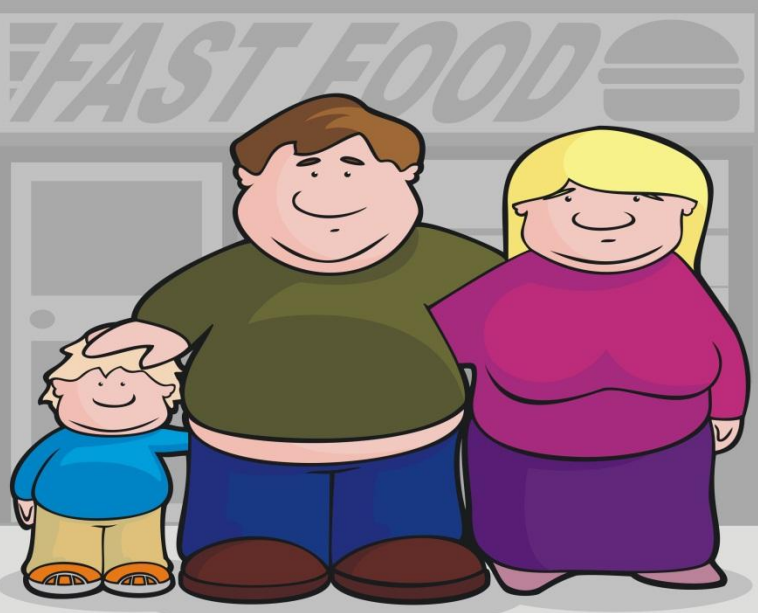
شکل بدن

سایر عوامل:

نژاد

سن

یک یا دو والد چاق



عوامل خطر قابل تغییر



عادات روانی



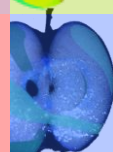
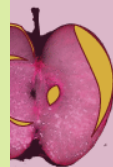
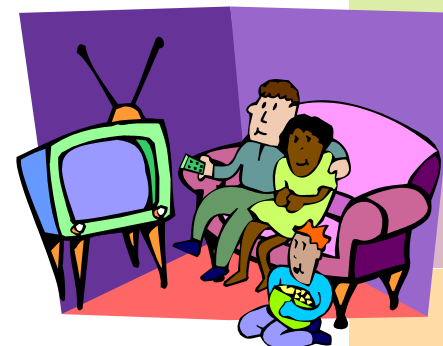
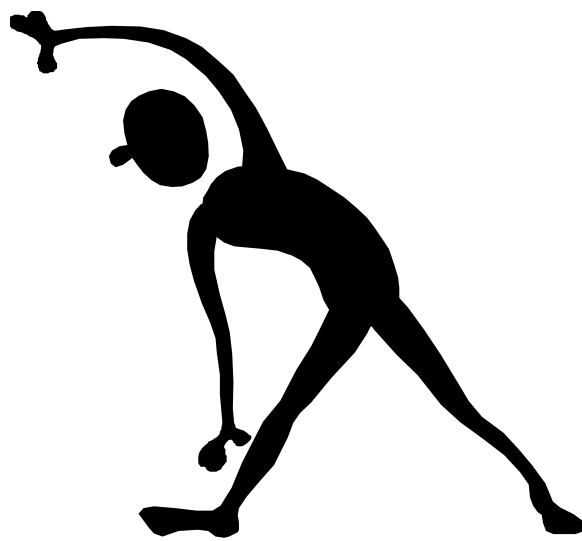
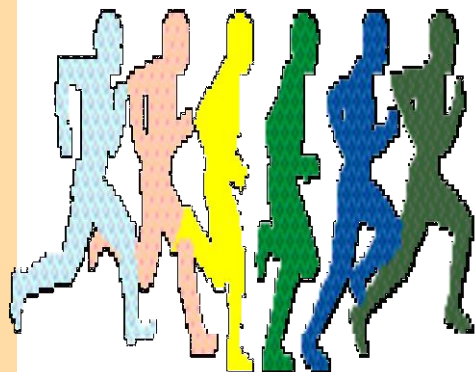
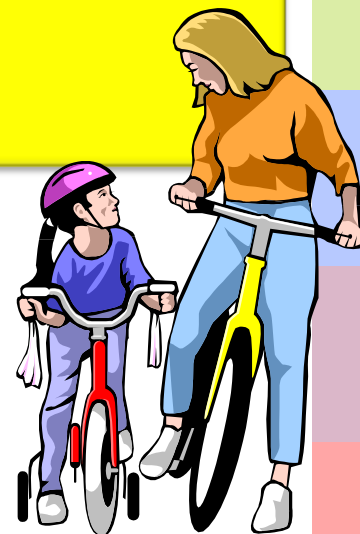
الگوی غذا خوردن



فعالیت بدنی

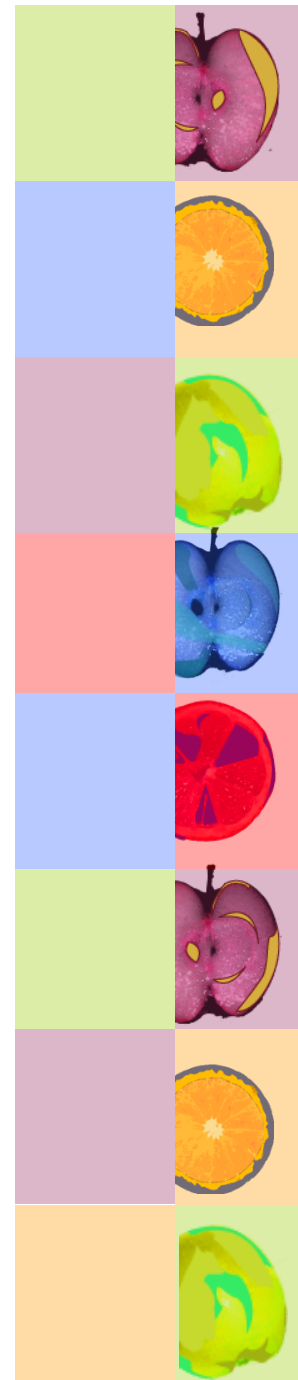


تماشای تلویزیون



عوامل چاقی در جامعه ایرانی

Choose fruits and vegetables
over unhealthy fatty foods



مصرف زیاد:

🚫 کربوهیدراتهای ساده (مصرف روزانه برنج و نانهای سفید، کیک و کلوچه، بیسکویت و ...)

🚫 روغن های هیدروژنه و جامد

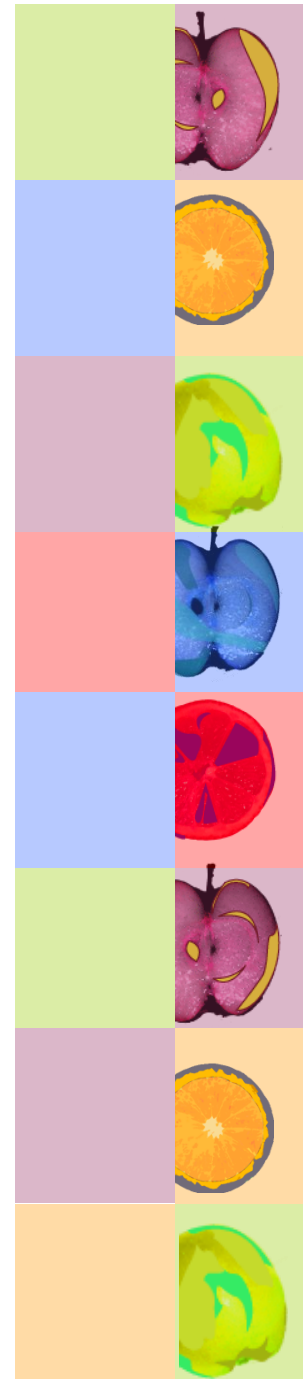
🚫 غذاهای آماده و فست فود، سرخ کردنی ها و...

🚫 گوشت های قرمز و چرب

🚫 نوشیدنی های آماده

🚫 لبنیات پرچرب

🚫 و ...



مصرف کم :



میوه ها و سبزی ها (مداقل ۵ بار در روز) 🚫

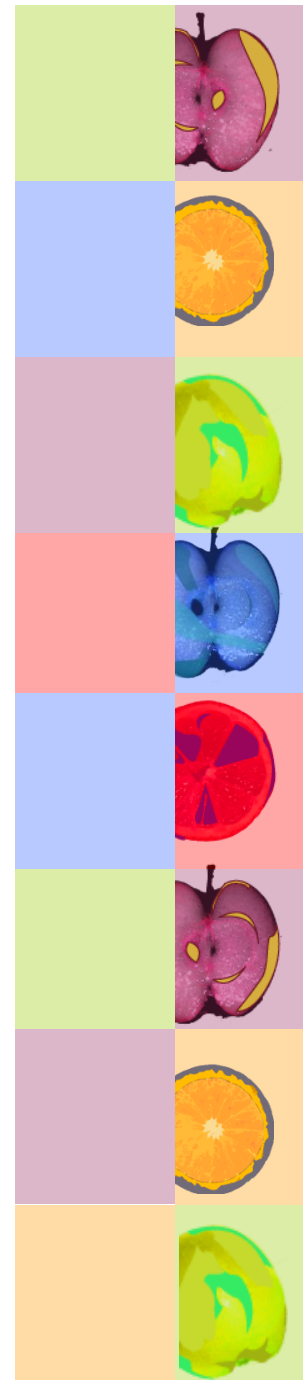
گوشت های سفید (ماهی و میگو، مرغ، بوقلمون) 🚫

غلات کامل (نان سنگ، برنج قهوه ای و ...) 🚫

روغن های مایع (روغن زیتون، کلزا و ...) 🚫

لبنیات کم چرب 🚫

نوشیدنی های طبیعی 🚫



White rice,
white bread,
white pasta;
potatoes,
soda, and
sweets

Red meat,
butter

† Use sparingly †

Dairy or calcium
supplement,
1-2 times/day

Fish, poultry, eggs, 0-2 times/day

Nuts, legumes,
1-3 times/day

Vegetables (in abundance)

Fruits, 2-3 times/day

Whole grain foods (at most meals)

Plant oils (olive, canola, soy,
corn, sunflower, peanut,
and other vegetable oils)

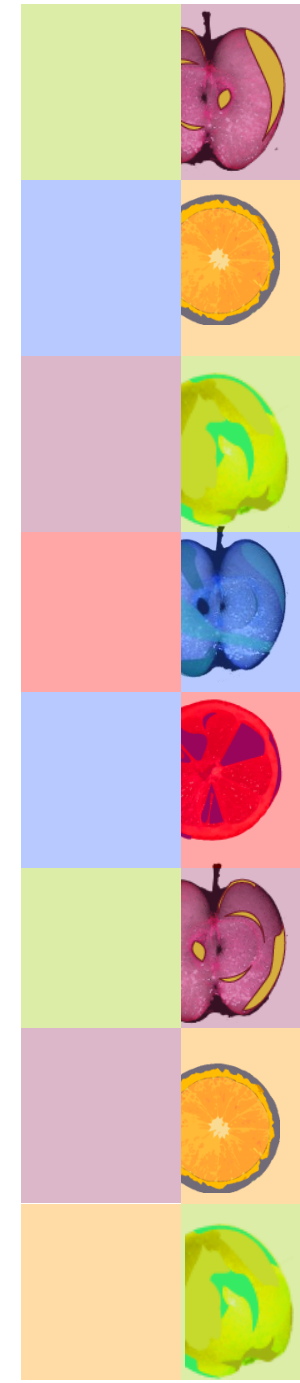
Daily exercise and weight control



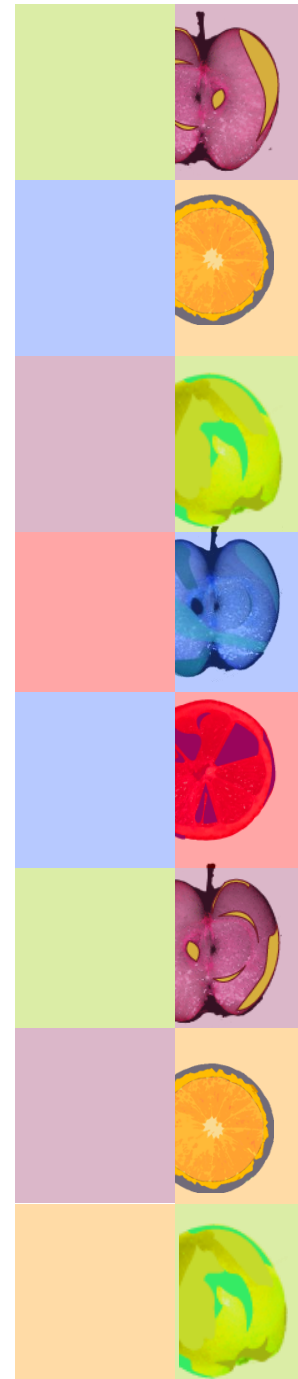
Multiple vitamins
for most



Alcohol in
moderation
(if appropriate)



بشقاب غذایی سالم



رفتارهای غذایی غلط ایجاد کننده چاقی در جامعه ایرانی

فعالیت ورزشی کم 

وقت گذرانی با کامپیوتر و تلویزیون 

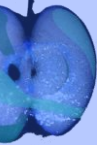
عدم آگاهی از روش های کنترل استرس 

عدم آشنایی با روش های پخت سالم غذاها 

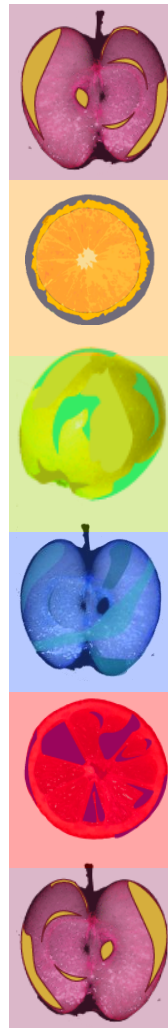


مهرم فعالیت ورزشی

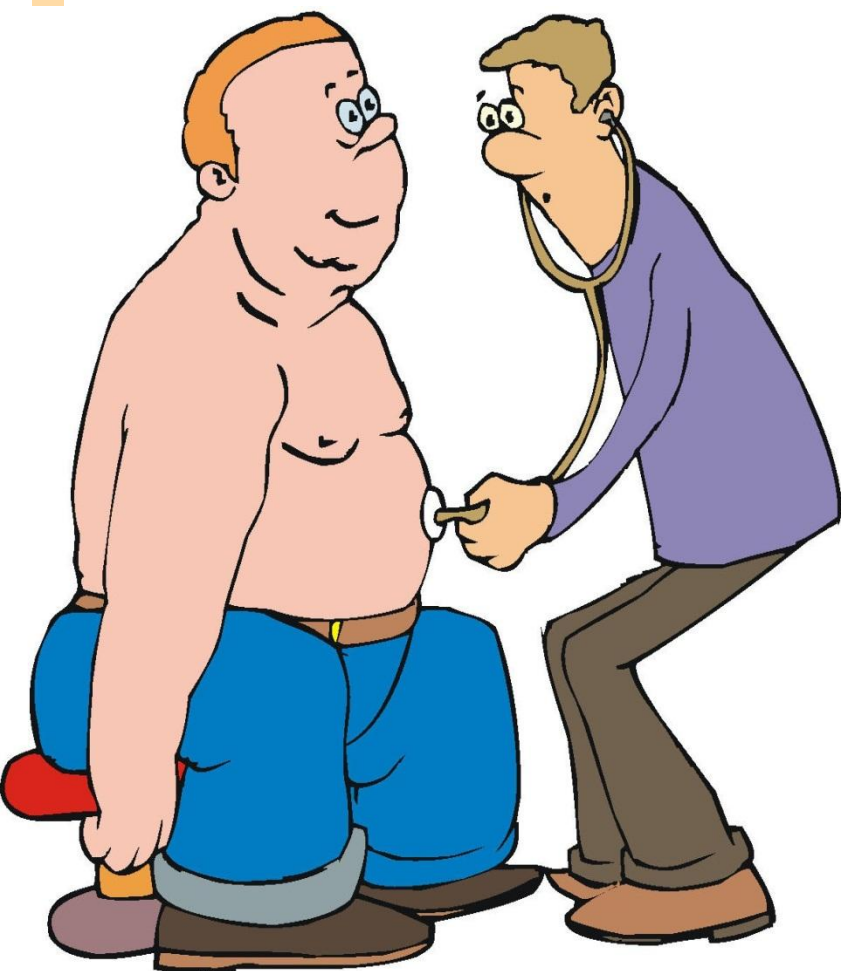
Physical Activity Pyramid



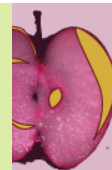
عوارض چاقی



عوارض جسمی



- بیماری های قلبی
- کلسترول بالا
- فشار خون بالا
- سکته مغزی
- دیابت
- انواع به خصوص از سرطان
- بیماریهای کیسه صفرا
- التهاب مفاصل و نقرس
- تنگی نفس هنگام خواب
- مشکلات بارداری
- بی اختیاری ادرار



عوارض روحی



کمبود اعتماد بنفس



عصبانیت و پرخاشگری



عدم رضایت از خود



یأس



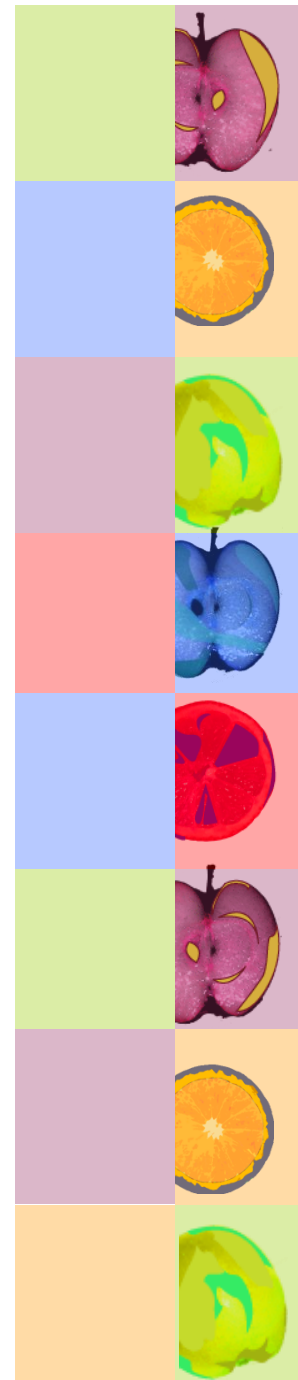
افسردگی



انزوا طلبی



اشکال در ارتباطات خانوادگی، اجتماعی و جنسی



ارتباط چاقی با بیماری ها

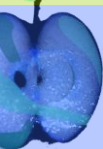
✓ احتمال ابتلا به **فشارخون** در افراد چاق دو برابر می شود.

✓ احتمال ابتلا به **بیماری های قلبی** در افراد چاق ۶ برابر افراد غیر چاق است.

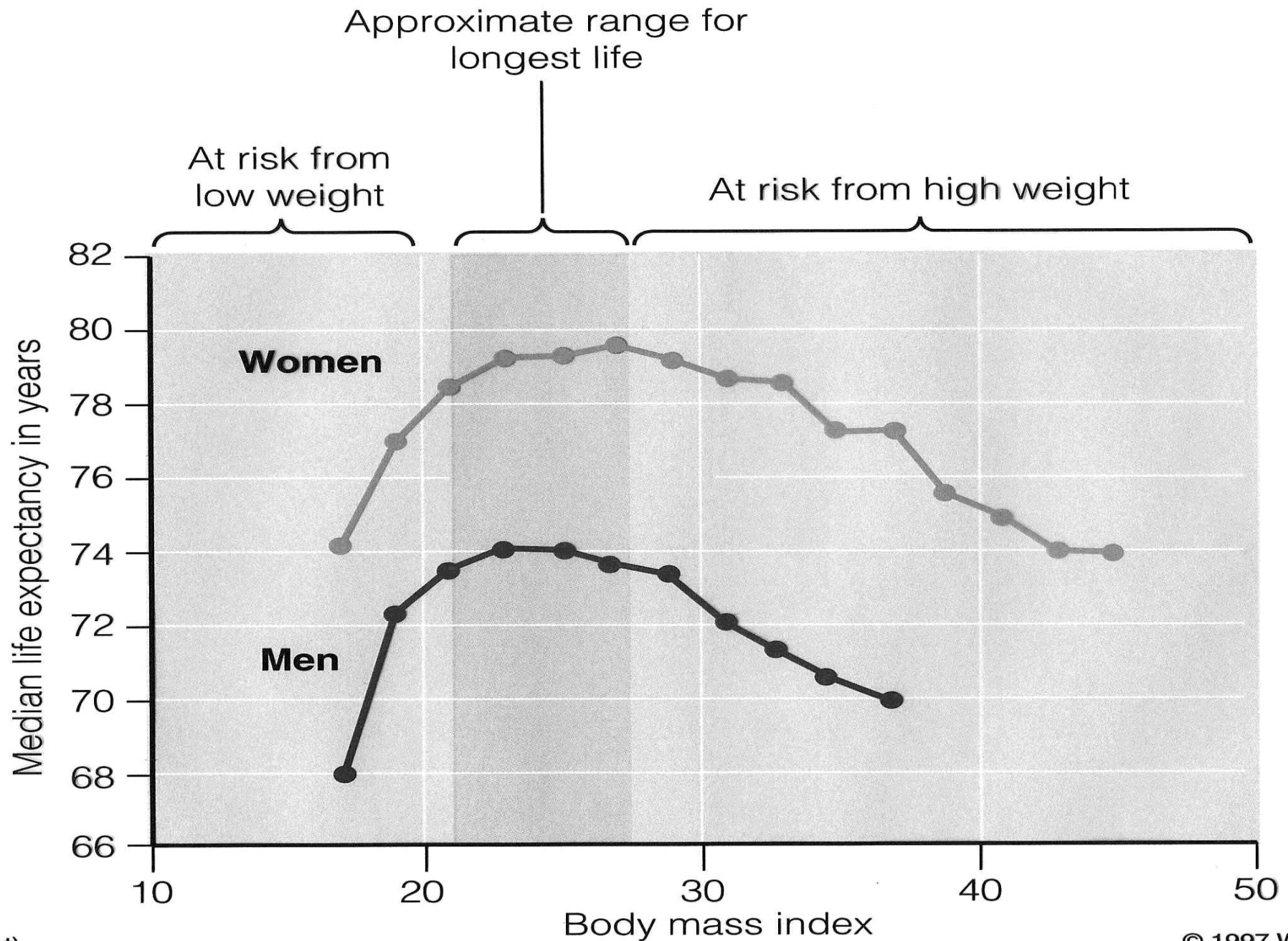
✓ احتمال ابتلا به **دیابت نوع ۲** در افراد دارای اضافه وزن دو برابر افراد دیگر است.

✓ باعث **افزایش سطح LDL خون** می شود.

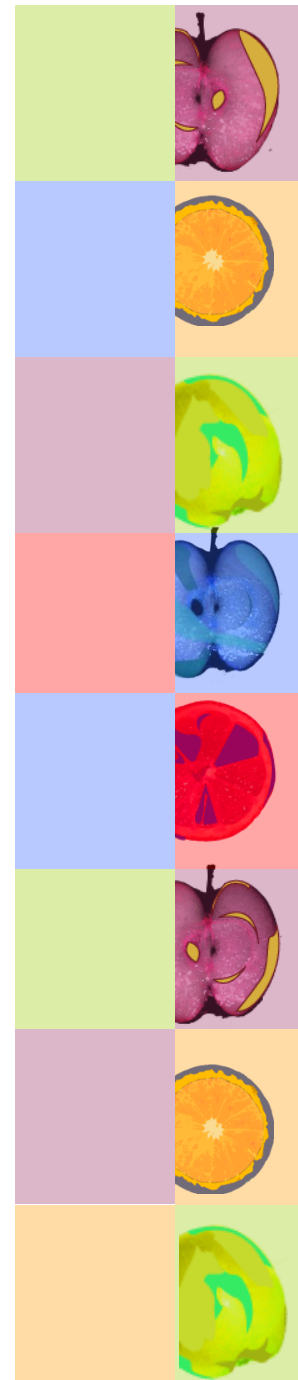
✓ **ریسک سنگ صفرا** در افراد چاق ۳ برابر افراد غیر چاق است.



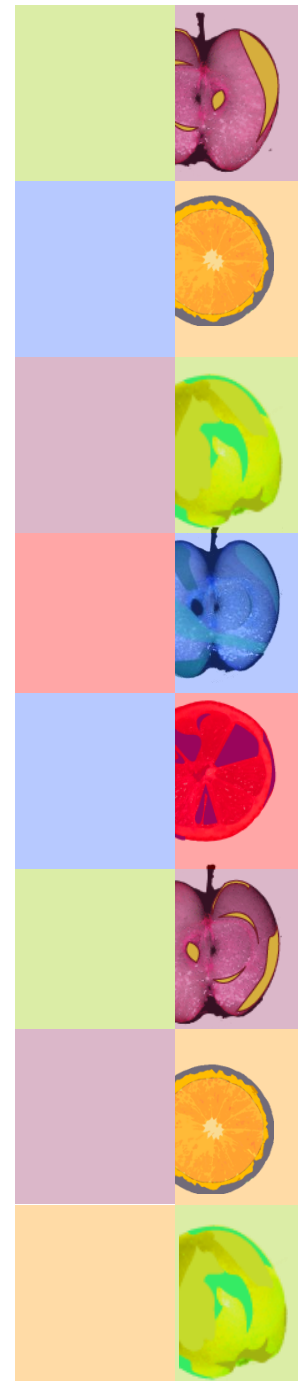
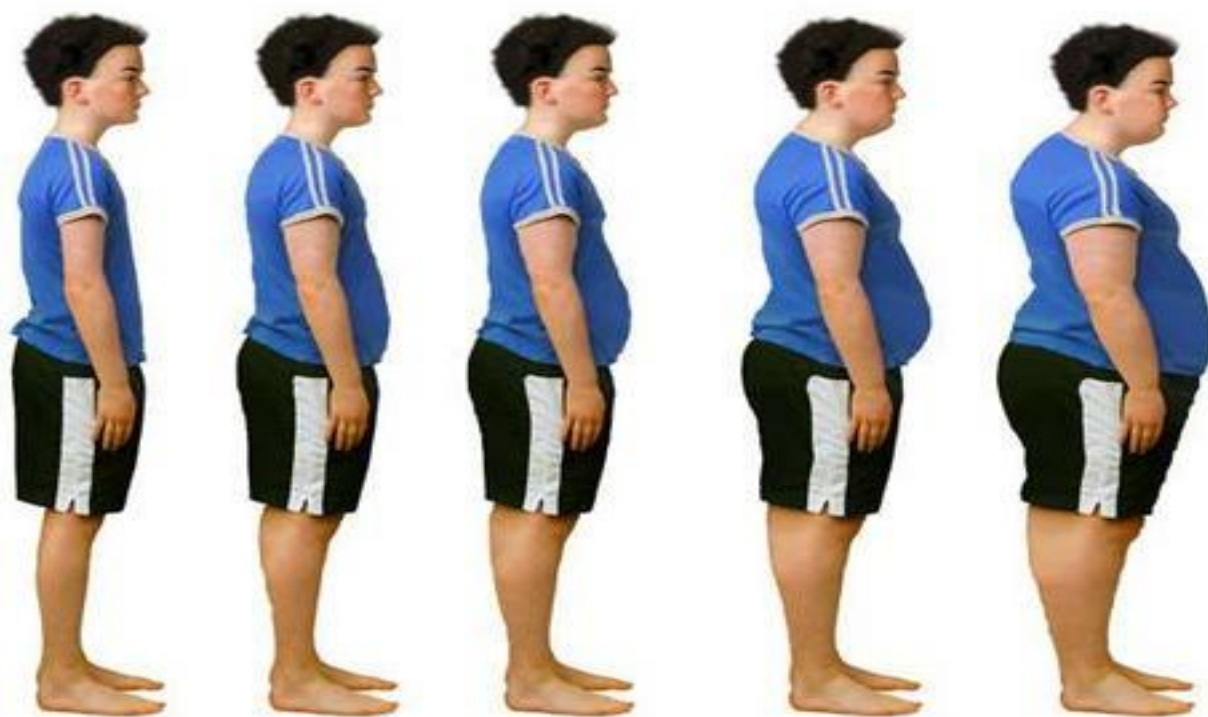
Body Weight and Life Expectancy in Norway



نحوه بررسی چاقی و اضافه وزن

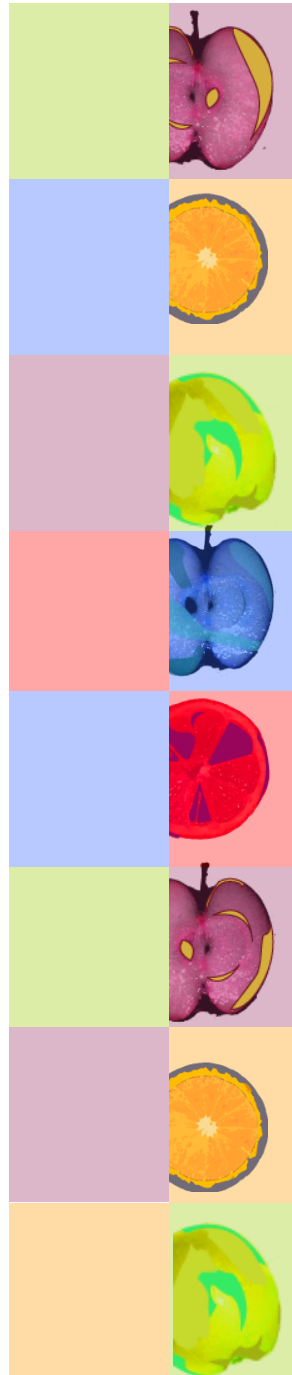


سنگین شدن وزن بدن به مقدار ۱۰ درصد بیشتر از وزن ایده
آل را اضافه وزن گویند و افزایش وزن بیش از ۲۰ درصد را
چاقی می نامند.

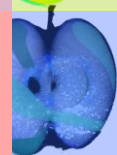
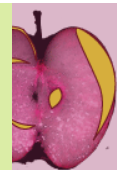


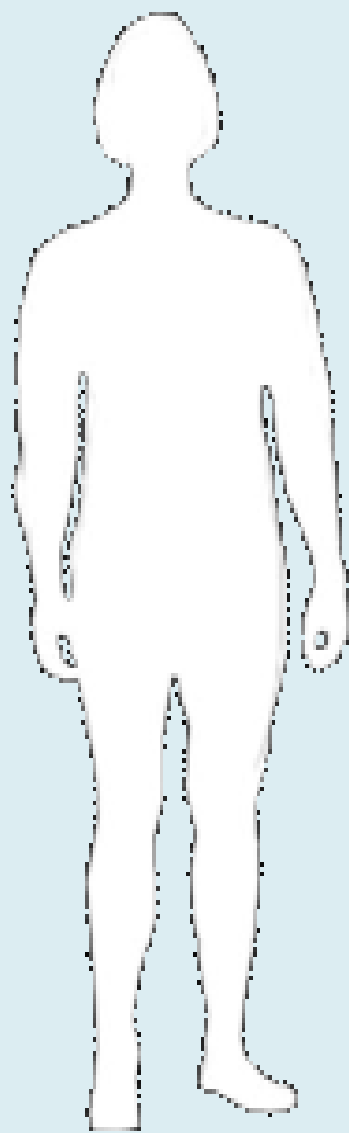
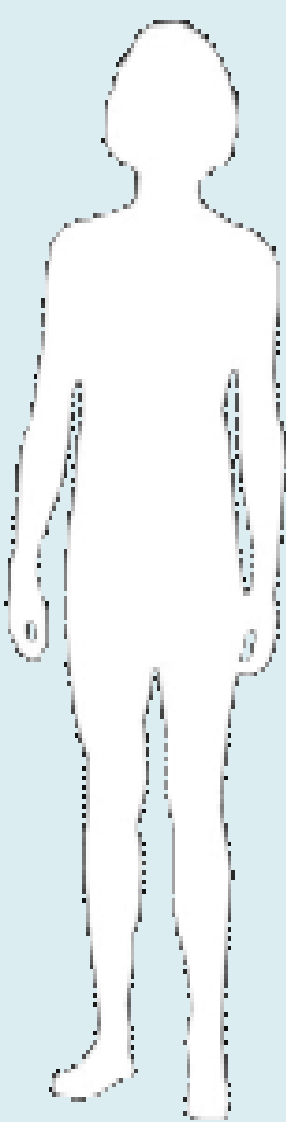
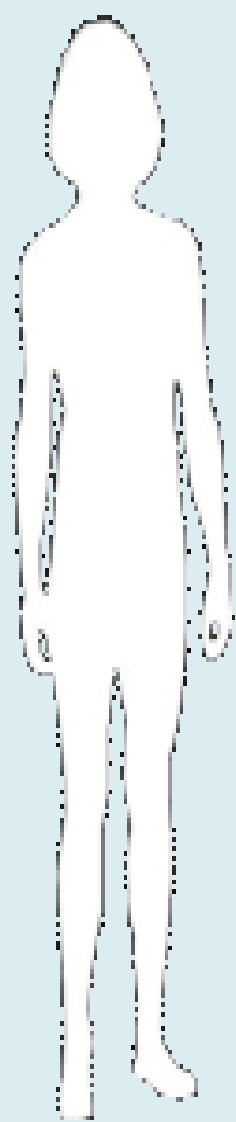
اندازه گیری نمایه توده بدنی

- معیاری که امروزه به طور وسیع برای تعریف چاقی به کار می رود "نمایه توده بدنی" $\text{Body mass index} = \text{BMI}$ است.
- این معیار از تقسیم وزن (کیلوگرم) به مجذور قد (مترمربع) حاصل می شود.



Weight	استاندارد BMI
Under	<18.5
Healthy	18.5< BMI <25
Over weight	25<BMI <30
Obesity	30< BMI <40
More be obesity	BMI>40





Normal Weight
BMI 18.5 – 24.9

OVERWEIGHT
BMI 25 – 29.9

OBESE
BMI 30 – 34.9

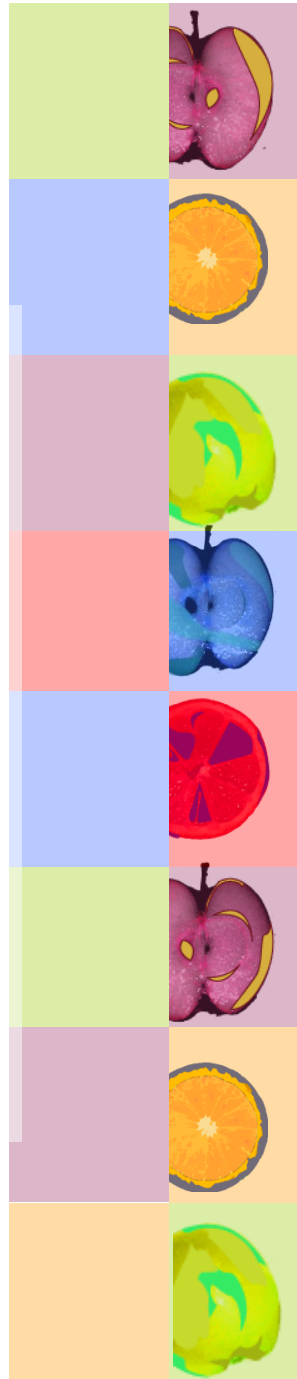
SEVERE OBESE
BMI 35 – 39.9

MORBIDLY OBESE
BMI 40 – ++

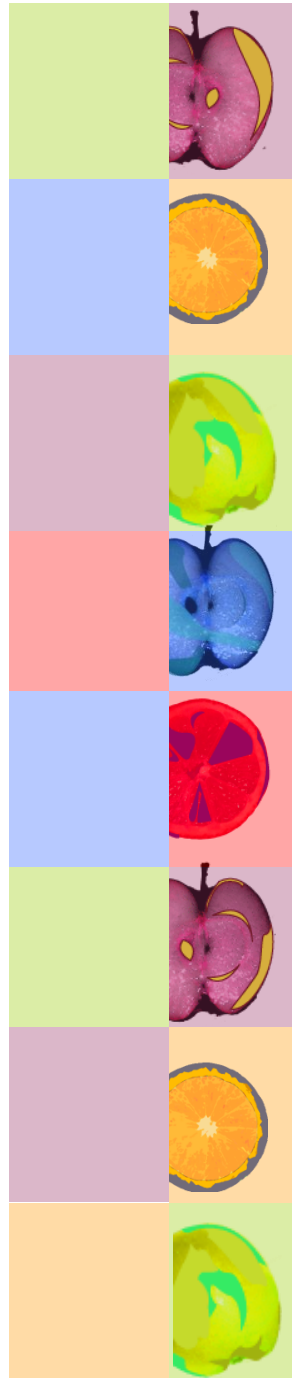
اندازه دور کمر

✓ وجود چربی در شکم که با چربی تمام بدن غیرمتناسب باشد، یک پیش‌بینی کننده مستقل برای عوامل خطر و عوارض است.

✓ اندازه دور کمر با میزان چربی شکم ارتباط مستقیم دارد و شاخص قابل قبولی برای ارزیابی میزان چربی شکم بیمار، قبل و هنگام درمان برای کاهش وزن می‌باشد.



- افزایش دور کمر در مردان بیش از ۱۰۲ سانتی‌متر و در زنان بیش از ۸۸ سانتی‌متر غیرطبیعی است.
- این مقادیر برای کسانی که $BMI \geq ۳۵$ دارند، استفاده نمی‌شود.

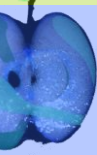


انواع چاقی

"Apple" vs. "Pear"

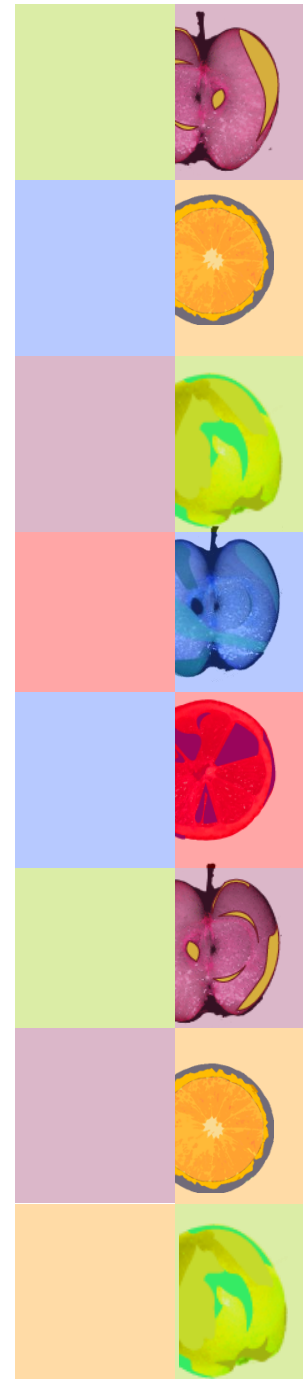
Above the
waist

Below the
waist



کدامیک خطرناکتر است؟

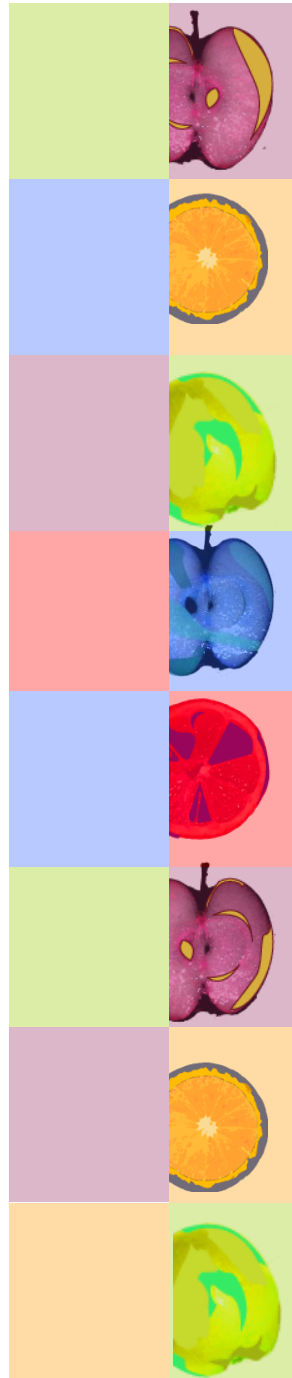
تحقیقات نشان می دهند که افرادی که چاقی سیمی شکل دارند بیشتر در معرض بیماریهای مربوط به چاقی می باشند.



روش تعیین وزن ایده ال

۱۱۴ - $(0.8 \times \text{قد}) = \text{وزن ایده آل مردان}$

۹۳ - $(0.92 \times \text{قد}) = \text{وزن ایده آل زنان}$



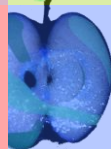
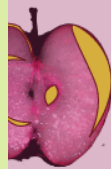
اگر فرد درشت جثه باشد، عدد به دست آمده از فرمول بالا را با ۱۰٪ خودش جمع و اگر فرد ریز جثه باشد ۱۰٪ عدد به دست آمده را از خودش کم می‌کنیم و بدین ترتیب وزن ایده آل فرد بدست می‌آید.



روش تعیین جثه

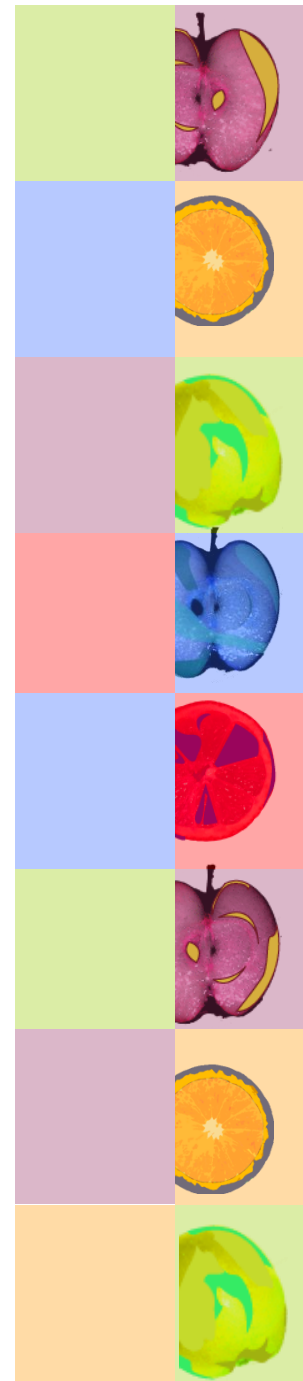
برای مشخص شدن وضعیت جثه، بلندای قامت را بر اندازه
میچ دست به سانتی متر تقسیم می‌کنیم و با جدول زیر مقایسه
می‌کنیم:

وضعیت جثه			جنس
ریز جثه	متوسط جثه	درشت جثه	
بیشتر از ۱۰/۴	۹/۶-۱۰/۴	کمتر از ۹/۶	مردان
بیشتر از ۱۰/۹	۹/۹-۱۰/۹	کمتر از ۹/۹	زنان

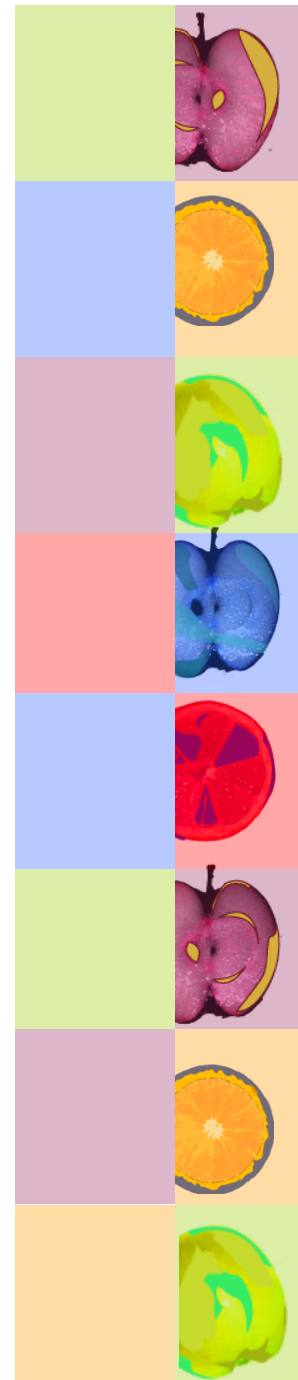


دور کمر تقسیم بر دور باسن

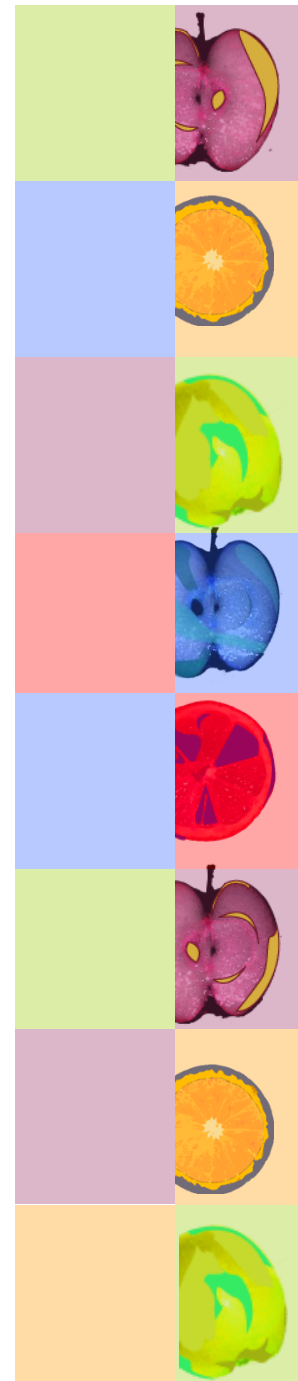
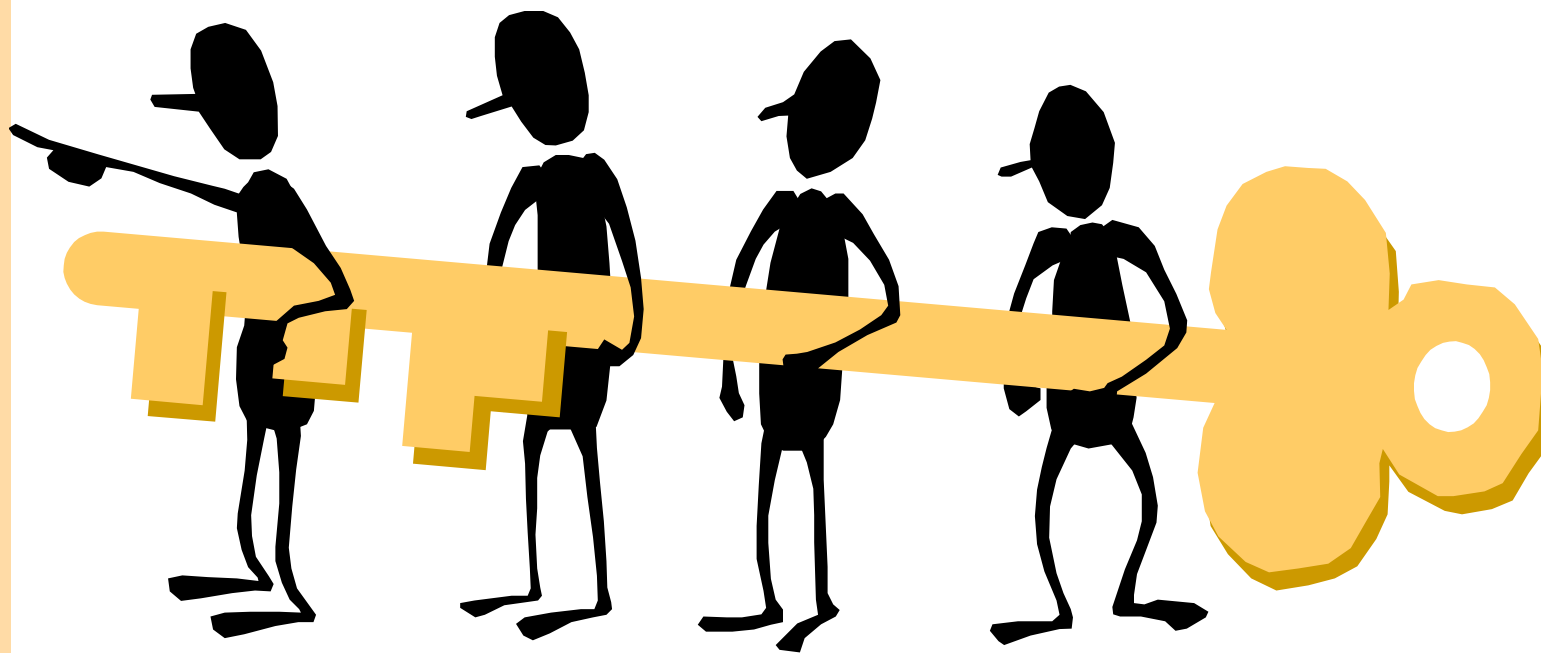
چنان چه حاصل آن در خانم‌ها **بیشتر از ۱۵** و در آقایان **بیش از یک** باشد نشان‌دهنده چاقی شکمی است.



درمان چاقی



۵ قانون صحیح برای کاهش وزن



مطمئن شوید که واقعا به کاهش وزن نیاز دارید.



تا زمانی که آماده نشده اید، برنامه کاهش وزن را شروع نکنید.



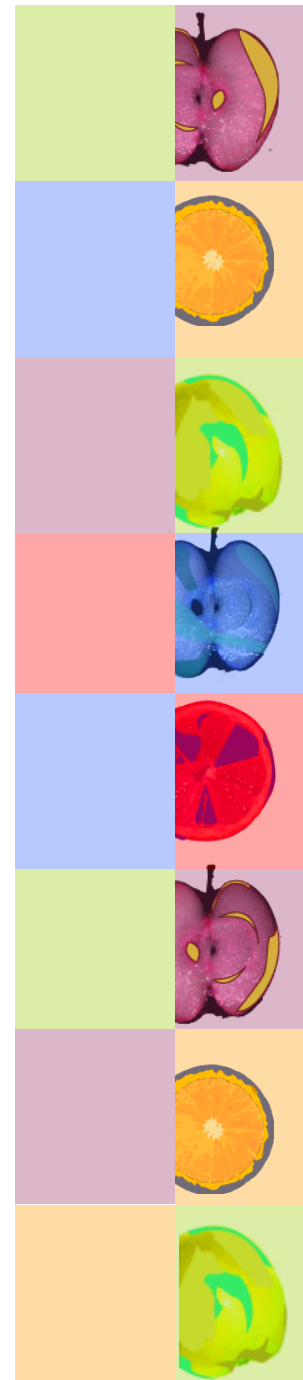
برنامه ای را انتخاب کنید که همه مواد مغذی ضروری شما را تامین کند.



برنامه ای را انتخاب کنید که اهداف معقولانه ای داشته باشد.



برنامه ای را انتخاب کنید که بتوانید آن را برای همیشه دنبال کنید.



انواع رژیمهای لاغری غلط

👓 رژیمهای بسیار محدود و کم کالری (زیر ۱۰۰۰ کالری)

👓 رژیمهای پر پروتئین

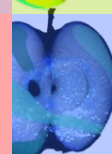
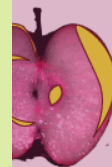
👓 رژیمهای با چربی خیلی پایین

👓 رژیمهای با کربوهیدرات خیلی پایین

👓 رژیمهای روزه داری مداوم

👓 رژیمهای تک فوری

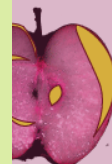
👓 آب درمانی (جانشینی آب با غذا)



عوارض رژیم‌های نادرست کاهش وزن:



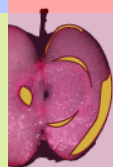
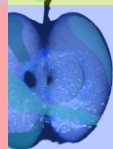
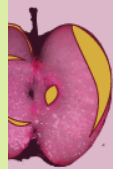
- نوسان وزن
- صرف وقت و هزینه
- خشکی و ترک خوردن پوست
- ریزش مو
- کم خونی
- از دست رفتن آب بدن
- سنگ کلیه
- ناراحتی روحی



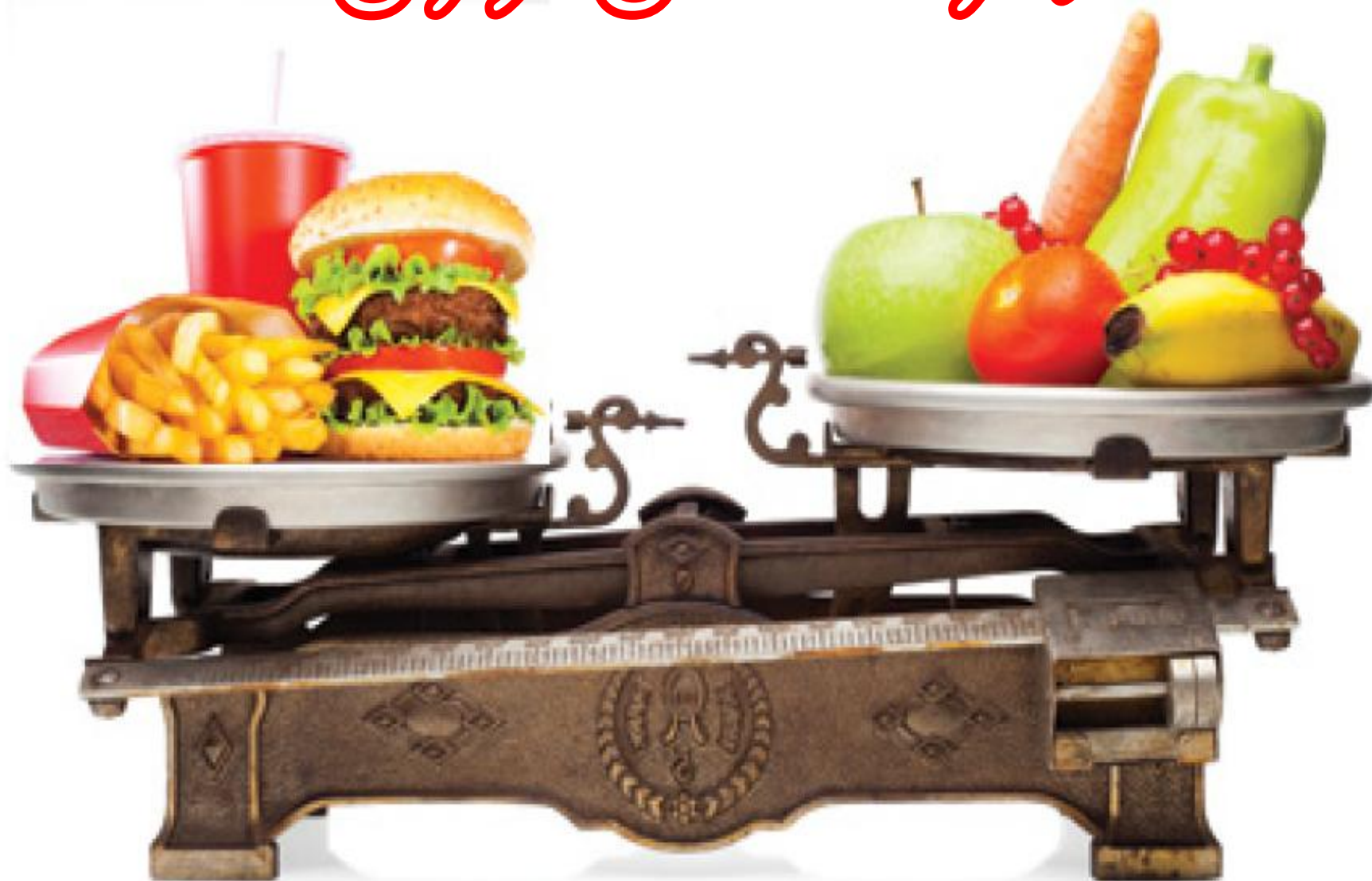
تغییر تشبیه زندگی در کم کردن وزن

نقش کلیدی دارد.

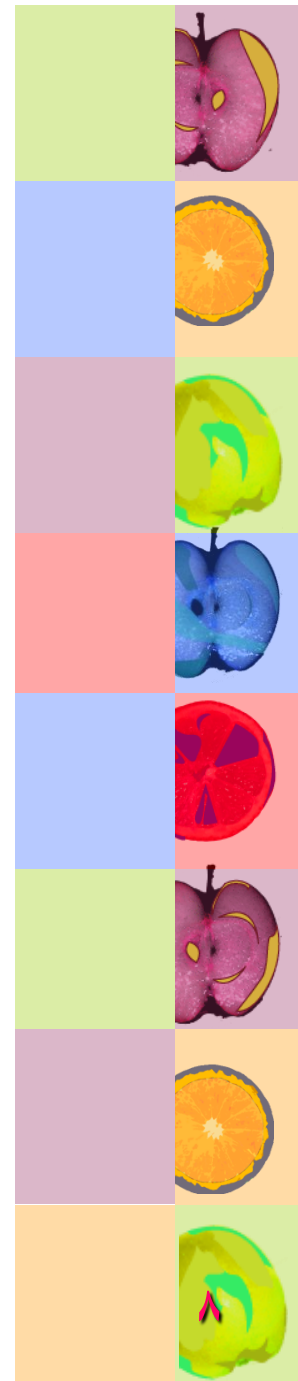
اگر به موازات اجرای برنامه غذایی تغییر در سبک غذا
پختن-نوع غذاهای مصرفی-فعالیت بدنی و... رخ ندهد
کاهش وزن موقتی بوده و پس از مدتی وزن از دست
رفته همراه با عوارض بازگشت خواهد کرد.



مقدار کاهش وزن؟؟؟؟



مقدار کاهش وزن در هفته نباید از یک کیلو گرم تجاوز کند. به عبارت دیگر، کاهش ۸۴۰۰ کیلو کالری انرژی در هفته (۱۲۰۰ کیلو کالری در روز) می تواند منجر به کاهش یک کیلو گرم وزن بدن گردد.



برای افرادی که اضافه وزن کمتری دارند، کاهش وزن نیم کیلو گرم در هفته توصیه می گردد.

به عبارت دیگر، کاهش ۴۲۰۰ کیلو کالری انرژی در هفته (۶۰۰ کیلو کالری در روز) می تواند منجر به کاهش نیم کیلو گرم وزن بدن گردد.



تئوری قدم های کوچک



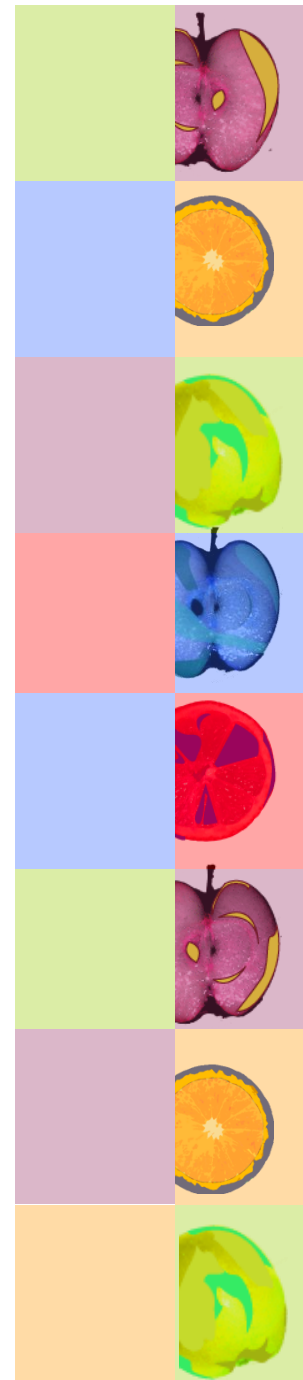
انرژی یک حبه قند ۱۰ کالری

هر فنجان با ۳ حبه قند

روزانه ۹۰ کالری

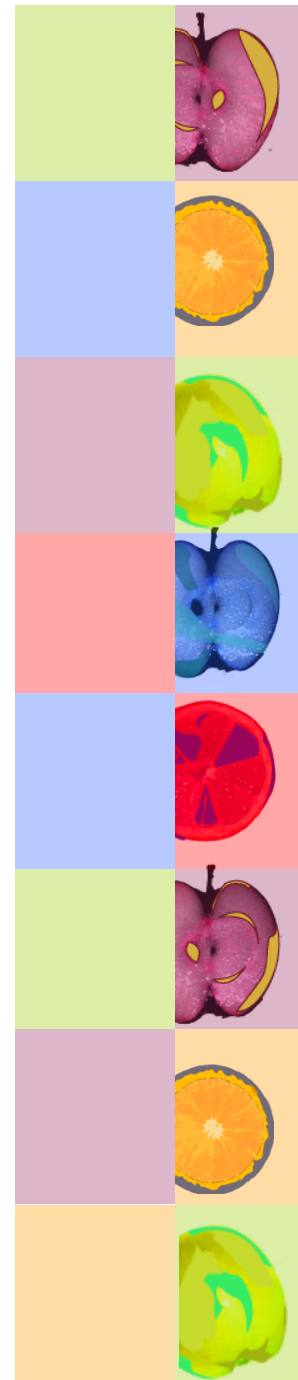
$90 \times 365 = 32850$ کالری در سال :

۴.۲ کیلو گرم



یک واقعیت مهم!

هیچ تنگ ماده ای باعث
سوفت و ساز پیری نمی شود!



راهنمای کاهش وزن



بین وعده های اصلی از میان وعده ها استفاده کنید و سعی کنید ساعات صرف وعده های غذایی مشخص و ثابت باشد. برای مثال نمونه ای از یک برنامه غذایی ثابت و مشخص را در زیر مشاهده می کنید:

ساعت ۸ صبحانه

ساعت ۱۰ میان وعده

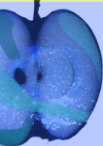
ساعت ۱۲:۳۰ ناهار

ساعت ۴ میان وعده

ساعت ۶ میان وعده

ساعت ۸:۳۰ شام

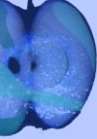
ساعت ۱۰ میان وعده



بین وعده های غذایی ریزه خواری نکنید و در صورت احساس ضعف و گرسنگی از سبزیجات و مایعات بدون کالری مثل آب و چای استفاده کنید.

از مصرف اقلام غذایی زیر پرهیز کنید و سعی کنید بیشتر از یک یا دو بار در ماه استفاده نشود :

انواع سرخ کردنی ها- غذاهای چرب و آماده - پیتزا-
سوسیس و کالباس- تن ماهی- آبمیوه های آماده و نوشابه-
بستنی- کیک و کلوچه - انواع شیرینی- چیپس و پفک-کله
پاچه- کره - خامه- دنبه- روغن جامد



✓ مصرف سبزیجات را افزایش دهید زیرا سبزیجات به

دلیل دارا بودن فیبر بالا سبب کنترل اشتها می شوند از

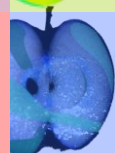
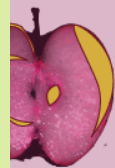
طرف دیگر کالری بسیار کمی دارند.

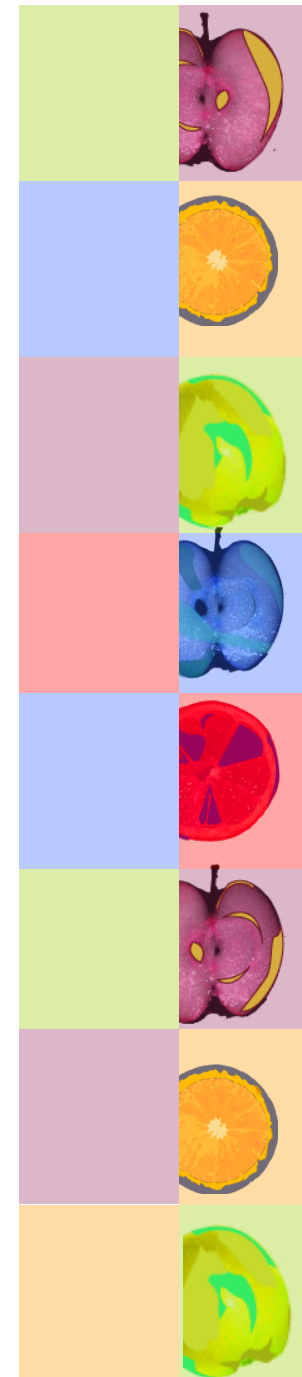
✓ هفته ای یکبار ماهی بصورت آب پز یا کبابی استفاده
نمایید.

✓ روزی دوبار شیر و ماست کم چرب مصرف نمایید (کلسیم
موجود در لبنات سبب چربی سوزی می شود).

✓ مصرف مرتب مایعات را فراموش نکنید.

✓ به جای قند از خرما و کشمش استفاده نمایید.

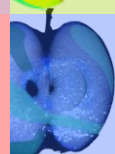
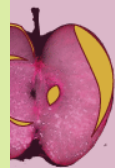




■ سعی کنید در طول هفته بطور مرتب از مغزها و خشکبار به اندازه یک فنجان کوچک در میان وعده ها استفاده کنید(مصرف مرتب مغزها سبب کنترل اشتها و کنترل وزن می شود).

■ گوشت چرخ کرده را بجای مخلوط کردن با چربی های اضافه به همراه سویا مصرف نمایید.

■ در وعده شام سعی کنید برنج استفاده نکنید و بیشتر غذاهایی که بصورت خوراک هستند همراه ۲-۳ کف دست نان سبوس دار مصرف کنید.



😊 به یاد داشته باشید که هیچ یک از وعده های غذایی خود را حذف نکنید زیرا گرسنگی دادن برخلاف تصور نه تنها سبب کاهش وزن نمی شود بلکه سبب مقاومت بدن شما به کاهش وزن می شود.

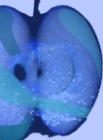
😊 استرس و نگرانی را از خود دور کرده و بهتر است تنها هفته ای یکبار خود را وزن بگیرید چراکه حساسیت بیش از حد سبب شکست در برنامه کاهش وزن می شود.



👉 هنگام بیرون رفتن از منزل میان وعده خود را همراه ببرید تا مجبور نشوید در صورت گرسنگی پرخوری کنید.

👉 به خاطر داشته باشید کاهش وزن تدریجی (۲-۳ کیلو در ماه) بسیار پایدارتر و سالم تر از کاهش وزن سریع و تهاجمی می باشد.

👉 در کنار برنامه غذایی خود یک برنامه ورزشی منظم را شروع کنید (فعالیت ورزشی منظم سبب تسریع کاهش وزن و جایگزینی عضله به جای چربی و فرم دهی بدن می شود). سعی کنید روزانه ۶۰-۳۰ دقیقه ورزش کنید.



چند توصیه دیگر برای کم کردن وزن



برای کاهش وزن نیاز به اراده قوی دارید.



فکر کاهش وزن سریع را از ذهن خود دور نمائید.



ورزش کردن را به عنوان وسیله ای برای افزایش

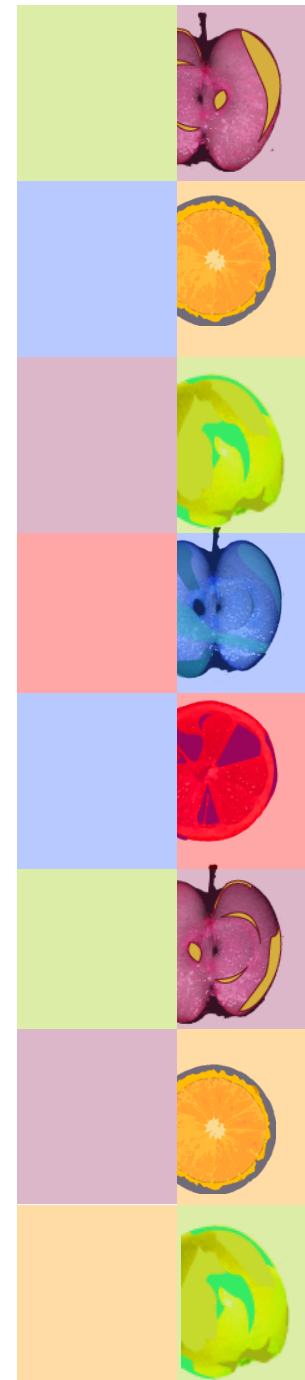


سلامتی برای خود در نظر بگیرید و با آن تفریح
نمائید.

هرگز برای کاهش وزن از رژیم غذایی تنها استفاده



نکنید. بهترین حالت ترکیبی از رژیم غذایی و
ورزش است.

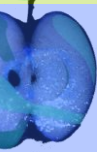


ورزشهای طولانی مدت با فشار کم برای لاغری
مفیدترند.

سعی کنید تا حد امکان به جای استفاده از تردمیل،
در فضای بیرون از خانه ورزش کنید.

در اوایل ورزش، کاهش وزن زیادی نخواهید داشت.
حتی ممکن است وزن هم اضافه کنید. **نگران نباشید.**

در هفته های اول، ممکن است سائز کم کنید ولی
وزن شما تغییر چندانی نکند.

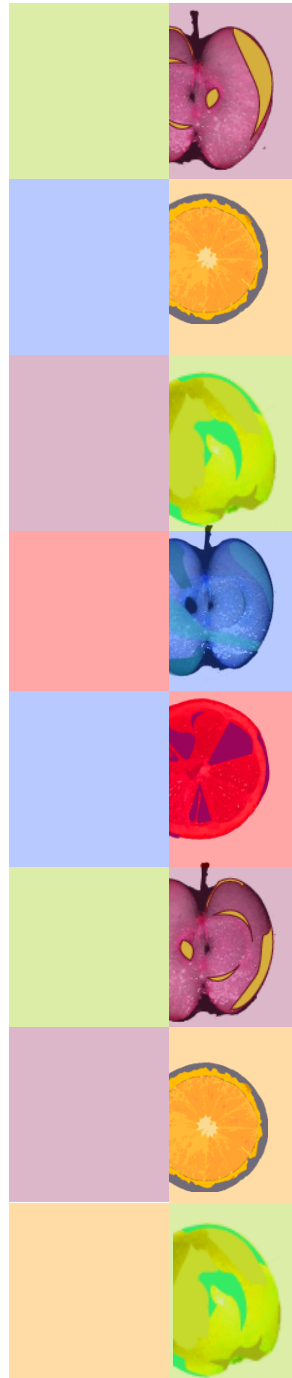


چگونه متوجه کاهش وزن خود می شویم ؟

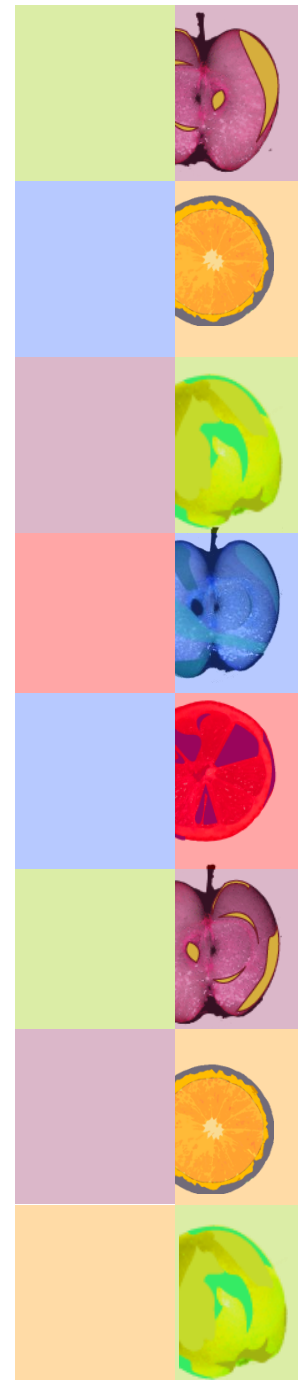
سایز لباس 📏

دور کمر ✌️

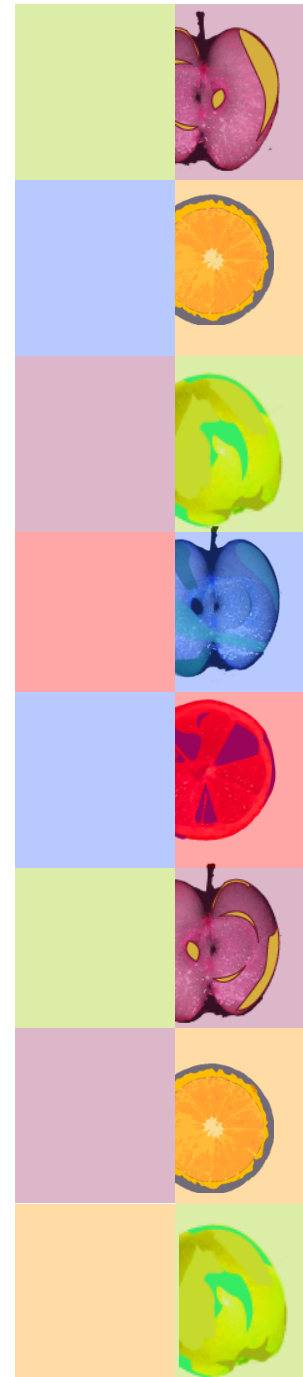
ترازو (هفته ای یکبار، زمان مشخص) 📖



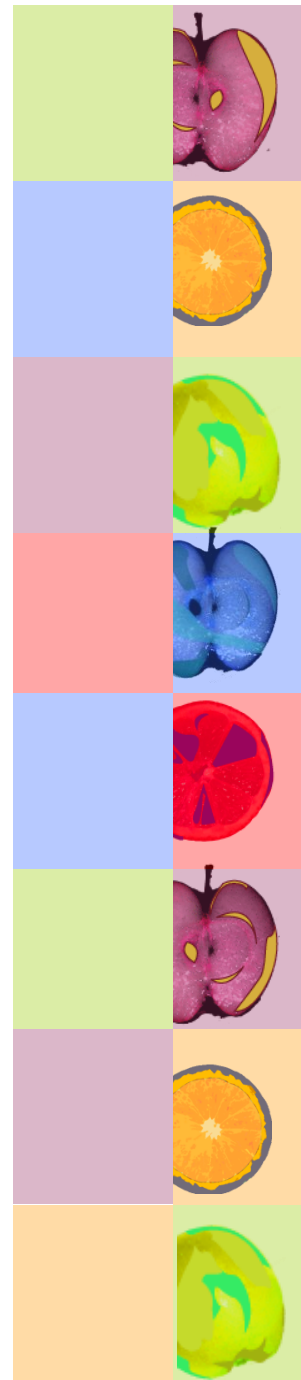
توصیه های رفتاری برای کم کردن وزن



- ✓ در حین تلفن زدن قدم بزنید.
- ✓ به جای تماس های تلفنی با دوستان و اقوام، به دیدن آنها بروید.
- ✓ در حالی که در حال تماشای برنامه تلویزیون هستید، دمبل بزنید.
- ✓ سعی کنید لبخند (عمیق) بزنید.
- ✓ برای مدت طولانی از نشستن پشت میز خودداری کنید.



- برای انجام کارهای اداری به جای تلفن زدن، شخصا به همکاران مراجعه کنید.
- اگر مسیر محل کار تا منزل فاصله خیلی زیادی ندارد سعی کنید وقتتان را طوری تنظیم کنید که رفت و برگشت بصورت پیاده روی باشد.
- سعی کنید بسیاری از کارهای خانه را به جای استفاده از ماشین، شخصا انجام دهید. مانند شستن لباس، جاروب کردن، شستن ظروف و
- سعی کنید در هنگام نشستن، عضلات شکم خود را منقبض نگه دارید.



قرصها و دارو های کاهش وزن



چه کسانی می توانند از داروهای کاهنده وزن استفاده کنند ؟

نیاز به کاهش وزن حدود ۴۵ کیلوگرم یا بیشتر



نمایه توده بدن بالاتر از ۳۰



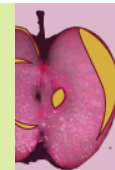
نمایه توده بدن بالاتر از ۲۷ به شرط داشتن خطرات سلامتی (فشار خون ، دیابت)



داروهای افزایش دهنده اشتها



داروهای ممانعت کننده از جذب چربی

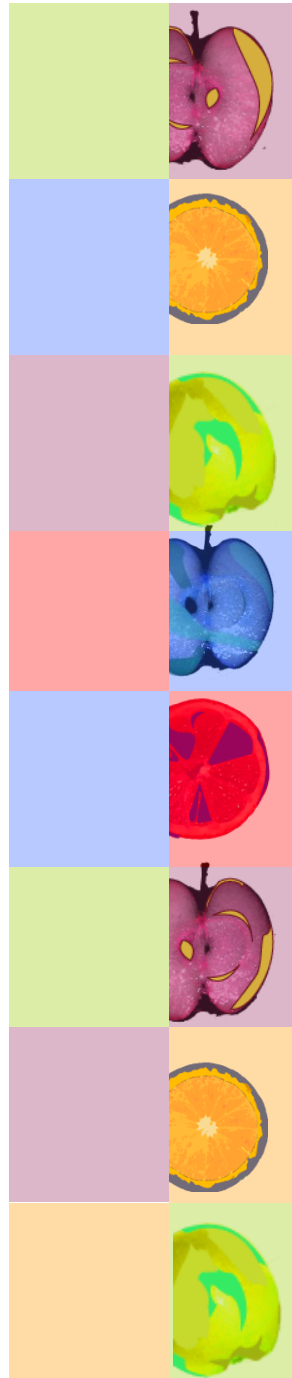


ممانعت کننده های جذب چربی

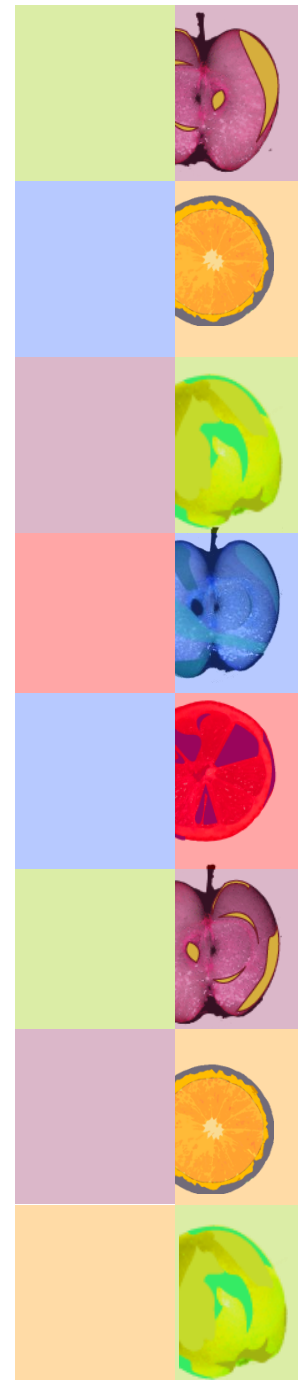
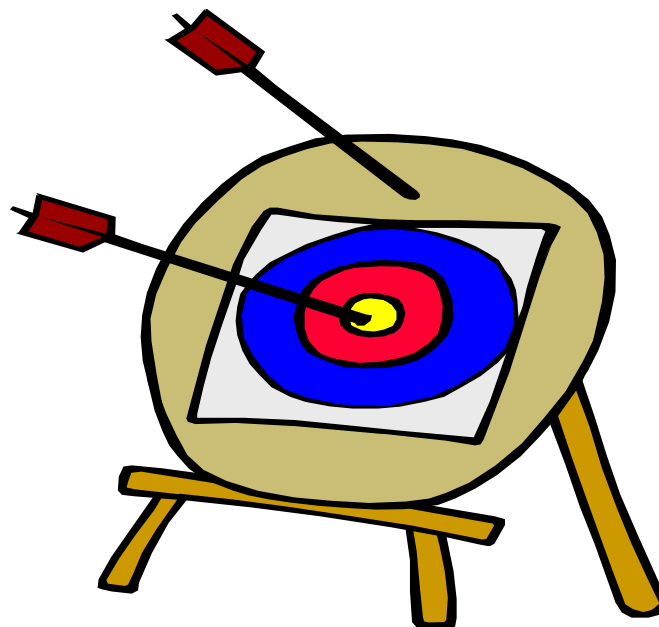
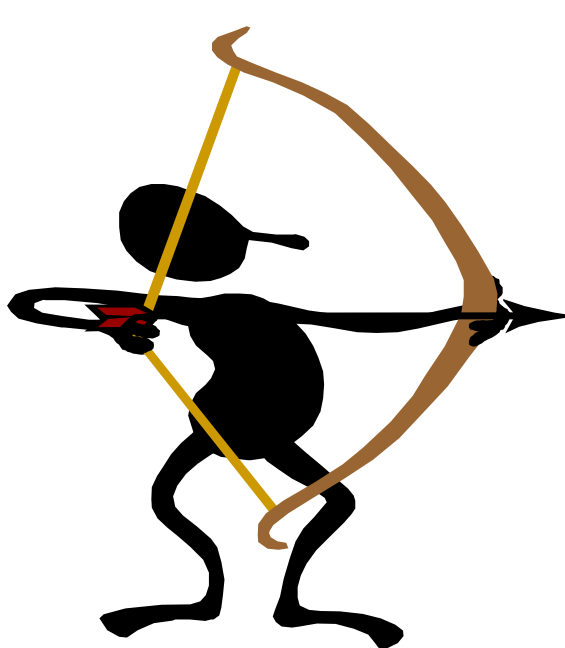
اورلیستات (زنیكال ، ونوستات)

كاهش جذب چربی ۳۰٪

عوارض: نفخ بدبو ، دفع مكرر مدفوع چرب ، ترشح مدفوع از بدن



**بهترین روش کاهش وزن استفاده از رژیم غذایی
متعادل و متنوع و فعالیت بدنی منظم است !**

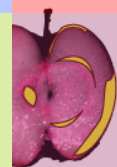
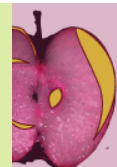


و در آخر...



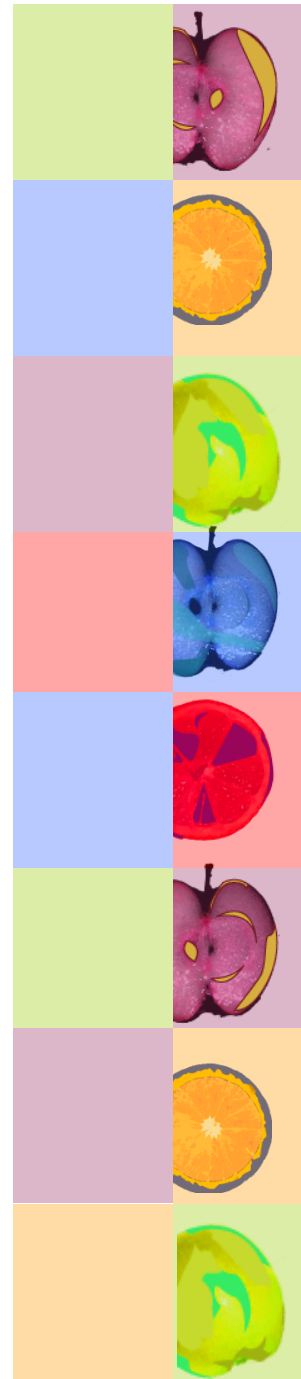
این برنامه ارائه نشده است تا باعث اغزایش ناراحتی افراد
چاق شود، بلکه ارائه شده است تا:

- ۱- افرادی که شروع به اغزایش وزن کرده اند، به مشکلات
چاقی فکر کنند و از همین ابتدا جلوی چاق شدن خود را بگیرند.
- ۲- چاقوهایی که هنوز با مشکلی روبرو نشده اند، پیش از گرفتار
شدن به مشکلات چاقی، به فکر چاره بیفتند.



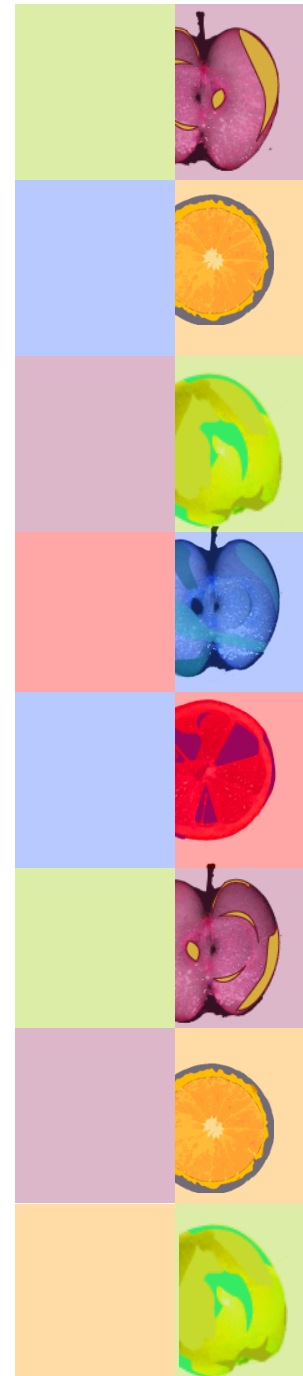
۳- افراد چاقی که رژیم غذایی، ورزش، فعالیت و تغییر عاداتهای خود را سخت و مشکل می دانند، متوجه شوند که مشکلات و سختی های چاقی بیشتر است.


۴- سایر افراد با مشکلات چاقی آشنا شوند و به طور ناخواسته باعث چاقی کسی نشوند. به طور مثال با تعارفهای فراوان برای صرف غذا در مهمانی ها و ... افراد چاق را به خوردن وسوسه نکنند.



۵- به افراد پاقی که متوجه مشکلات هستند ولی امیدی به نجات ندارند، گفته می شود که هر مشکلی چاره ای دارد، فقط باید راه آن را بدانید.

هر گره ای گشودنی و باز کردن این گره به قدری ساده است که حتی نیاز به دندان هم ندارد.



A top-down view of a person's feet standing on a white and grey mechanical scale. A yellow sticky note is placed over the central dial. The dial has numbers 6, 7, 8, and 9, with a red needle pointing to 8. The brand name 'SALTER' is visible at the bottom of the scale.

Lose
weight
now!

SALTER

همیشه شاد و سلامت باشید

